



FRIJOLES PINTOS, SECOS

Fecha: Diciembre 2012 Código: 100382

DESCRIPCIÓN DEL PRODUCTO

- Los frijoles pintos secos están clasificados Grado 1 por USDA de EE.UU.

EMPAQUE/RENDIMIENTO

- Los frijoles pintos vienen empacados en bolsas de 2 libras. Una bolsa de 2 libras de frijoles pintos secos rinde aproximadamente 24 porciones (½ taza) después de cocidos.

ALMACENAMIENTO

- Almacene los frijoles secos en un lugar fresco y seco fuera del piso. Evite las temperaturas altas y la humedad alta.
- Después de abrirlos, almacene los frijoles secos sin usar en un recipiente hermético que no sea metálico o bolsa de plástico con sello.
- Busque la fecha en la lata que indique "Mejor si se usa por" o "Mejor si se usa antes de".
- Para más información en como almacenar y mantener los alimentos de USDA, favor visitar el sitio Web de: http://www.fns.usda.gov/fdd/policymemo/pmfd10_7_NSLP_CACF_SFSP_CSFP_FDPIR_TEFAP_Ci-StorandInvMgmt.pdf

PREPARACIÓN Y COCCIÓN

- Los frijoles secos se deben de limpiar para eliminar pequeñas piedras u otros objetos extraños. Revise los frijoles, un puñado a la vez, y deseche la basura, piedras pequeñas, o frijoles que están rotos, descoloridos o dañados.
- Una vez limpios, coloque los frijoles en una olla o colador y enjuáguelos unas cuantas veces con agua fría.
- Coloque los frijoles en una olla y agregue agua hasta cubrirlos. Los frijoles secos absorberán líquido y pueden duplicar o triplicar en tamaño, por lo que asegúrese de añadir bastante agua. *Vea la página de atrás para obtener instrucciones sobre el remojo.*

USOS Y RECOMENDACIONES

- Los frijoles pintos cocidos se pueden usar en ensaladas, sopas, cazuelas, rellenos, tacos, burritos, o panes; con arroz o pasta; y con o sin carne.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

- ½ taza de frijoles secos cocidos cuenta como 2 onzas en el "MyPlate.gov Meat and Beans group". Para una dieta de 2,000 calorías, la recomendación diaria es de alrededor 5 ½ onzas.
- ½ taza de frijoles pintos hacen una elección saludable vegetariana. No contienen grasa, colesterol, ni sodio y proporcionan el 32% de la cantidad de fibra diaria recomendada.

OTROS ENLACES INFORMATIVOS

- www.nutrition.gov
- www.choosemyplate.gov
- www.fns.usda.gov/fdd/

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Tamaño de la Porción: ½ taza (86g) de frijoles pintos sin sal, cocidos

Cantidad Por Porción

Calorías	120	Calorías de Grasa	5
		% de Valor Diario*	
Grasa Total	0.5g		1%
Grasas Saturadas	0.5g		0%
Grasas <i>Trans</i>	0g		
Colesterol	0mg		0%
Sodio	0mg		0%
Total de Carbohidratos	22g		7%
Fibra Dietética	8g		32%
Azúcar	0g		
Proteína	8g		
Vitamina A	0%	Vitamina C	
Calcio	0%	Hierro	

* Los Porcentajes de Valores Diarios se basan en una dieta de 2,000 calorías.

MÉTODO DE REMOJO POR LA NOCHE

Nota: Asegúrese de que utiliza una olla lo suficientemente grande ya que los frijoles remojados y cocidos se expanden hasta duplicar o triplicar su tamaño

1 TAZA DE FRIJOLES SECOS RINDE ALREDEDOR DE 3 TAZAS DE FRIJOLES COCIDOS.

- Coloque los frijoles en una olla y cúbralos con agua por lo menos 3 pulgadas por encima de los frijoles.
- Remójelos durante la noche. Escurra los frijoles remojados; enjuáguelos con agua limpia y vuélvalos a escurrir.
- Coloque los frijoles en una olla (o manténgalos en la misma), agrégueles agua limpia (alrededor de 3 tazas si usted empezó con 1 traza de frijoles secos), llévelos a ebullición, baje el fuego a bajo y cocínelos lentamente hasta que estén blandos, alrededor de 2 horas.
- Puede ser que tenga que agregar más agua durante la cocción. Los frijoles están ahora listos para ser usados en recetas que requieran de frijoles cocidos o enlatados.

Note: Para recetas con tiempo largo de cocción o frijoles horneados, puede utilizar los frijoles escurridos una vez que hayan sido remojados durante la noche, luego, siga las instrucciones en la receta.

Adaptado de la Universidad y Extensión Cooperativa de Connecticut y el Consejo de Frijol Seco de los EE.UU.

SOPA DE FRIJOLES

RINDE ALREDEDOR DE 8 PORCIONES

Ingredientes

- 1 taza de frijoles pintos secos, remojados y escurridos
- 4 tazas de caldo de pollo bajo en sodio
- 4 tazas de agua
- 2 tazas de salsa de tomate, jugo de tomate, o tomates triturados
- 1 o 2 cebollas, picadas
- 1 cucharadita de orégano seco y albahaca (si lo desea)
- ¼ taza de pasta sin cocinar

Preparación

- Coloque los frijoles, caldo, agua, salsa de tomate o jugo de tomates, y cebolla en una olla. Si está usando orégano o albahaca, agréguelo también.
- Cúbralo y cocínelo a fuego medio de 2 a 3 horas.
- Agregue la pasta. Cocínela hasta que este suave.
- Sírvala caliente.

Información Nutricional para 1 porción de Sopa de Frijoles

Calorías	160	Colesterol	0mg	Azúcar	4g	Vitamina C	10mg
Calorías de Grasas	15	Sodio	120mg	Proteína	10g	Calcio	70mg
Grasa Total	0g	Total de Carbohidratos	30g	Vitamina A	22 ER	Hierro	3mg
Grasa Saturada	0 g	Fibra Dietética	8g				

Receta adaptada de la Universidad y Extensión de Cooperativa de Connecticut y el Consejo de Frijol Seco de EE.UU.

RELLENO DE FRIJOLES PARA TACOS O BURRITOS

RINDE PARA RELLENO PARA 3 TACOS O 3 BURRITOS

Ingredientes

- 1 cucharadas de aceite vegetal
- ½ taza de cebolla, picada
- ½ taza de pimiento verde, picado
- 1 taza de frijoles, cocidos
- ¾ taza de salsa
- ¼ cucharadita de chile molido o ajo en polvo
- 3 conchas de taco o 3 tortillas de harina
- 3 cucharadas de queso rallado o crema agria

Preparación

1. Cocine la cebolla y el pimiento verde en aceite vegetal hasta que estén blandos.
2. Agregue los frijoles cocidos, salsa y chile molido o ajo en polvo.
3. Cuando los frijoles estén calientes, macháquelos con un tenedor hasta hacer una mezcla espesa.

Para tacos: Rellene la concha de un taco con mezcla de frijol; cúbrala con queso rallado o crema agria (y más salsa si usted lo desea).

Para burritos: En una tortilla de harina caliente, coloque el relleno en un lado; cúbralo con queso rallado o crema agria. Enróllelo y sírvalo con salsa extra.

Recomendaciones

Agregue lechuga rallada y tomates a los tacos y otros vegetales a los burritos.

Calorías	240	Colesterol	5mg	Azúcar	4g	Vitamina C	31mg
Calorías de grasas	90	Sodio	105mg	Proteína	9g	Calcio	109mg
Grasa Total	10g	Total de Carbohidratos	31g	Vitamina A	38 ER	Hierro	2mg
Grasa Saturada	2.5g	Fibra Dietética	7g				

Receta adaptada de la Universidad y Extensión de Cooperativa de Connecticut y el Consejo de Frijol Seco de EE.UU, beans4health.com.